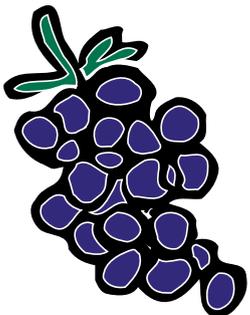


INDIGESTIÓN Y ACIDEZ

Los cambios corporales que suceden al comienzo del embarazo pueden causar indigestión y acidez. Luego, cuando el bebé empuja el estómago hacia arriba, hacia el final del embarazo, también puede provocar acidez. Los siguientes son algunos consejos para evitar la indigestión y la acidez durante el embarazo:

- **Coma 5 o 6 comidas pequeñas cada día.**
- **Beba pequeñas cantidades de líquido con las comidas.** Beba más de su jugo, leche o agua aproximadamente 1 hora después de comer.
- **Coma menos alimentos grasosos.** Algunos ejemplos de alimentos grasosos que pueden causar o agravar la acidez son: alimentos fritos, helado, pizza, papas fritas, salchichas, pasteles, aliño para ensaladas, mantequilla y margarina.
- **Beba menos café y refrescos.**
- **Conozca los alimentos que le causan acidez.** Los alimentos picantes, el chocolate, la yerbabuena y la menta causan malestar a algunas personas.
- **Relájese, coma lentamente y mastique bien.**



OTROS CONSEJOS

- **Use ropa holgada.**
- **No se acueste ni se agache durante 2 horas después de comer.**
- **Duerma con la cabeza levantada por almohadas o levante la sección de la cabeza del colchón.**
- **Deje de fumar o reduzca considerablemente el consumo de cigarrillos.**
- **¡No tome ninguna medicina, antiácidos ni remedios caseros sin obtener primero la aprobación de su médico!**

